



## 給食だより

2020. 11月  
立場うびと保育園

 秋がふかまってきました。間もなく冬のあしあともきこえてきます。  
 今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、畜産、漁業、などにかかわっている人や配送をしたり食事を作ったりする人立ちなどの  
おかげで毎日食事をすることができます。  
こうした方々への感謝の気持ちを忘れずにいましょう。



### お家でも三角食べでごはんをあじわいましょう。

和食を味わうためには、三角食べ、が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで味のバリエーションが広がるという特徴があります。乳幼児期は食を営む力の基礎を築く大切な時期です。家庭ではご飯とおかず(主菜と副菜)を交互に食べる、三角食べ、が出来るような献立を心がけましょう。



## お米を美味しく食べる方法



### ①お米の選び方

米の味や食感、かみごたえに注目すると品質による違いを感じる事ができます。咀嚼力の弱い子どもには甘みの感じやすい少しもっちりした柔らかい米がお米が食べやすいでしょう。

食感的には少しもっちり、柔らかなおこめが食べやすいでしょう。

### ②お米の美味しさを保つ方法



お米はお米屋さんで精米した時点から劣化が進みます。

おこめは二週間程度で食べきれる量を購入し、密閉容器に入れ冷蔵庫で保管すると美味しさが長持ちします。



### ③炊飯時の注意点

お米の炊き方は夏場と冬場では炊飯の工程が違います。

特に予約機能を使って炊飯する場合は、夏場は加熱前に水が先に劣化してご飯の味が悪くなります。夏場は予約機能を使わず、炊き上げて保温機能をつかきましょう。冬場は、予約タイマーを上手に使用してご飯を炊き上げましょう。

